كيف تتخلص من الحزن؟!

الحنين إلى الماضي والذكريات الجميلة الدافئة لها أثر فعال في مساعدة الإنسان بصفة عامة، والمرأة بصفة خاصة في مقاومة وعلاج الكثير من حالات القلق أو الحزن أو الشعور بالوحدة أو بعض حالات الاكتئاب التي أصبحت سائدة هذه الأيام بين النساء!!

إنها دراسة نفسية واجتماعية أعلن عنها الدكتور "فرايد ديفينز "أستاذ علم النفس الأميركي ويرجع أخصائي علم النفس الأميركي هذه الظاهرة، إلى الرغبة في حياة أكثر بساطة وهدوءا عقب التغير الذي أصاب الحياة بصفة عامة.

أن الحنين إلى الماضي أصبح عنصرا من عناصر العلاج الحديث فهو يعمل علاقة تصالح للفرد بما حوله ويقدم له ما يجعله قادرا على التكيف مع إيقاع الحياة السريع.. ويمكن للإنسان أن يستفيد منه وهو ينظر إلى الأشياء القديمة التي أحبها وتذكره بالزمن الجميل.

وبالإضافة إلى ما ذكر من سبل تخفف الضغط النفسي وتثير الأمل والتفاؤل عند الإنسان هناك العديد من الدراسات التي تحدثت عن استراتيجيات للتغلب على الضغط النفسي والتي أثارت نقاط هامة يجب مراعاتها عند المحاولة بمعالجة الذات ففي البداية يجب أن:

تحدد مصادر ضغطك النفسي-:
يكون ذلك غالبا هو الجزء السهل. فالمرض، أو موت شخص نحبه، أو لأزمة مالية، أو تغيير العمل، أو النزاع العائلي، أو أي ضغط نفسي آخر، هي كلها أمور يسهل تحديدها. ولكن الضغط النفسي الخفي يمكن أن يكون مؤذيا على غرار ما هو عليه الضغط النفسي المكشوف.

فكر في نماذج الضغط النفسي لكي تحدد الأوضاع التي تسبب الإزعاج الذهني. ففي الكثير من الأحيان يكون هذا الوضع هو الحمل المفرط أو الثقيل كأن يكون لديك أشياء كثيرة تريد أن تفعلها، ولا تملك سوى القليل من الوقت لفعلها. وكذلك فإن الأوضاع الغامضة هي الأخرى تسبب الضغط النفسي، فالمشكلات تتفاقم إذا كنت لا تعرف الدور الذي يجب عليك أن تقوم به في أوضاع مهنية أو اجتماعية معينة. وهكذا، فإن فقدان السيطرة على حصيلة وضع ما يمكن أن يكون مثيرا للضغط النفسي أكثر من نقص المعلومات المتعلقة به. وأخيرا، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصي والتغذية الإرجاعية الإيجابية يعقد إلى حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسي.

والطريقة الأخرى للتعبير عن المشاعر هي كتابتها على ورقة. حاول أن تكتب رسالة، وحتى إذا لم ترسلها بالبريد، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك.

نظم أسلوب حياتك بحيث تقلل الضغط النفسي:
ضع أهدافا وتوقعات حقيقية متجنبا الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط.

كن مرنا.. فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسي، تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة واترك بعض المساحات في جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحمله.

اضبط خطواتك.. أعط نفسك وقتا كافيا لإنجاز أهدافك. وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء. خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ. وإذا كنت قادرا على السيطرة على جدول أعمالك، فقد تريد أن تحدد مقابلة لشخص غير موجود وبالتالي توفر ١٥ دقيقة لنفسك، استخدم هذا الوقت لإنهاء عمل متأخر، أو للتأمل، أو لإجراء بعض

التمارين الرياضية، أو للقراءة، أو لمجرد النظر إلى الفضاء البعيد.
خذ إجازات ..سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم بجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكنا. وفي المنزل ارفع سماعة الهاتف وتمتع بقليل من الأمن والهدوء.

فتش عن التنوع سواء في العمل أو في اللهو. فالروتين يمكن أن يكون مطمئنا ومريحا، ولكن التنوع سوف يبقيك في حالة إثارة، وحماس وتجدد.

ضع الناس في قمة أفضلياتك ..يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسي أو المصدر الأثبت للدعم.

وكان الفيلسوف الكبير جان بول سارتر قد كتب مرة يقول أن جهنم هي الناس الآخرون. وفي الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو كثيري المتطلبات. تعلم كيف تعاملهم .واستمع باهتمام إليهم محاولا أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم. وعوضا عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية وحاول تفتيتها بقولك على سبيل المثال "يبدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟". ابق هادئا، ولكن لا تتراجع دائما. وعوضا عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمي حقوقك ومصالحك.

تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود .فالأصدقاء هم طب جيد. ارع علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء. وتذكر أن العزلة الاجتماعية هي عامل خطر رئيس من العوامل المسببة لمرض القلب.

لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:
تستطيع أن تهرب ولكنك لا تستطيع أن تختبئ. فاستخدام المواد هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك. وعوضا عن ذلك، فإن مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية بوساطة الكحول أو المخدرات. وليس النيكوتين أفضل؛ فلا تتحول إلى التبغ لكي تنقذ نفسك من الضغط النفسي؛ فلن يتلاشى شيء في الدخان سوى صحتك. وحتى الكافين سوف يقوي مشاعر الضغط النفسي بتسريعه قلبك وعقلك.

الرياضة
إن التمارين الرياضية البدنية جيدة لعقلك بمقدار ما هي جيدة لجسمك. فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب. وإذ تطور صحتك البدنية، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك. ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى. وإن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف يزيد إحساسك بكونك سيد نفسك، وبالتالي تزيد ثقتك بنفسك أيضا.

وفضلا عن ذلك، فإن التمارين والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لاكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف.
إن الآليات العصبية الكيميائية تساعد أيضا في تفسير كيفية تأثير الرياضة في النفس. فتمارين التحمل تزيد إمداد الجسم بالأندورفينات التي تصارع الألم وترفع المزاج.

النوم
النوم يعطي الجسم استراحة من التمرين البدني ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني. ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة.

لا يوجد عدد ساعات مثالي للنوم. فالناس الأصحاء ينامون وسطيا من ٧ إلى ٩ ساعات يوميا، ولكن عدد ساعات النوم التي يحتاج الناس إليها تختلف كثيرا. وعموما، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشبان الصغار، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص في العمر المتقدم.

الحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوبا على أمره؛ وهو سيخفض فعالتك ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسي.

ستعرف مدى صحة نموذج نموك إذا استيقظت نشيطا ومتجدد القوى. ولكن قلما يتمتع الإنسان بنوم كامل وجيد. فكلنا نعاني الأرق من وقت إلى آخر، كما أن 15-20 في المائة منا يعانون أرقا متكررا أو دائما.

جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك

.1ضع جدولا منتظما تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ على أن يكون هذان الزمنان في الوقت ذاته كل يوم. تجنب الغفوات القصيرة نهارا.
.2تأكد من كون فراشك مريحا، ولا تستخدمه إلا للنوم. واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التلفزيون، واجعل استخدام فراشك مقتصرا على النوم فقط.
.3تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة. ويجب أن تكون أيضا ذات تهوية جيدة ويحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.
.4مارس الكثير من التمارين الرياضية نهارا.
.5كل بشكل صحيح. وتجنب الكافين والكحول. ولا سيما في الأوقات المتأخرة من الليل. وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة في وقت الذهاب إلى النوم فاجعلها خفيفة.
.6إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجعا في الفراش، تتقلب من جانب إلى آخر؛ انهض وقم بأي عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.

ابن حياة متوازنة

إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التوازن هو مفتاح الصحة النفسية. لذا، وازن العمل، واللهو، والرياضة، والراحة، والتساهل، والانضباط. ووازن بين الاعتماد على الذات، والاعتماد على الآخرين، والعزلة، والتآلف مع الآخرين. وأخيرا وازن بين عقلك وجسمك للمحافظة عليهما في حالة صحي جيدة، وفي وضع ملائم.